

# Osnaživanje bračne ljubavi u obiteljskim savjetovalištima Đakovačko-osječke nadbiskupije sukladno smjernicama *Amoris laetitia*

SUZANA MATOŠEVIĆ\*

UDK: 272-732.2-452Fransiscus, papa (497.5Đakovo) • Stručni članak  
Primljeno: 2. siječnja 2017. • Prihvaćeno: 8. svibnja 2017.

**Sažetak:** Rad je prikaz etapa osnaživanja bračne ljubavi u procesu bračnoga savjetovanja u Bračnom i obiteljskom savjetovalištu u Slavonskom Brodu. U uvodu se opisuju područja djelovanja savjetovališta. Slijedi opis procesa bračnoga savjetovanja u šest etapa: 1. Identifikacija i definiranje bračnih poteškoća, 2. Etape osobnoga rasta i razvoja, 3. Zaljubljanje i razvoj ljubavnoga odnosa, 4. Preuzimanje odgovornosti za (ne)uspjeh u braku i usmjeravanje prema promjenama, 5. Obnavljanje romantike u braku, 6. Produbljivanje motivacije za trajno usavršavanje bračnih i obiteljskih odnosa. Preobrazba bračne ljubavi u procesu bračnoga savjetovanja prikazat će se kroz prizmu četvrtoga poglavlja posinodalne apostolske pobudnice *Amoris laetitia*: Ljubav u braku.

**Ključne riječi:** Bračno i obiteljsko savjetovalište, *Amoris laetitia*, etape bračnoga savjetovanja, put ljubavi, put grijeha, preobrazba bračne ljubavi.

\* Suzana Matošević,  
dipl. teol., savjetovatelj,  
Bračno i obiteljsko  
savjetovalište,  
Kumičićeva 14,  
35000 Slavonski Brod,  
Hrvatska, suzana.  
matosevic@gmail.com

## Uvod

Obitelj bi trebala biti *Crkva u malom*, kućno svetište<sup>1</sup>, dok se na Drugom vatikanskom saboru govori o obitelji kao

<sup>1</sup> Usp. DRUGI VATIKANSKI KONCIL, *Gaudium et Spes. Pastoralna konstitucija o crkvi u suvremenom svijetu* (7. XII. 1965.), br. 52, u: *Dokumenti*, Zagreb, 2002. (= GS); DRUGI VATIKANSKI KONCIL, *Lumen gentium. Dogmatska konstitucija o Crkvi* (21. XI. 1964.), br. 11,

»osnovnoj stanici života Crkve«, kao privilegiranom mjestu za što cjelovitiju ljudsku formaciju. Međutim, svjedoci smo sve učestalijih odstupanja od takve idealne percepcije braka i obitelji.

Budući da se u toj temeljnoj stanici društva i Crkve zamjećuju sve učestalije krize, namjera nam je ovim člankom progovoriti o mogućnostima poboljšanja bračnih situacija u kojima dolazi do ozbiljnoga preispitivanja opstanka ili pak neozbiljnih i impulzivnih napuštanja bračne zajednice i obitelji bez preispitivanja vlastite savjesti i posvješćivanja odgovornosti.

Iz tih razloga istaknut ćemo važnost djelovanja *Bračnoga i obiteljskoga savjetovišta* na tlu Đakovačko-osječke nadbiskupije. Njegova je pastoralna misija osnaživati bračno-obiteljske odnose, pratiti njihovu dinamiku i trajno ih poticati na prevladavanje određenih kriza koje su neizostavni dio obiteljskoga života.

U tom pastoralnom zadatku vodimo se tehnikama psihološkoga savjetovanja koje imamo priliku značajno oplemeniti smjernicama apostolske pobudnice *Radost ljubavi / Amoris laetitia*<sup>2</sup>.

## 1. Područja djelovanja *Bračnoga i obiteljskoga savjetovišta* u Slavonskom Brodu

Na području Đakovačko-osječke nadbiskupije djeluju dva bračno-obiteljska savjetovišta, u Osijeku i Slavonskom Brodu<sup>3</sup>. Njihova pastoralna važnost proizlazi iz poticajnih riječi sv. Ivana Pavla II.:

»Pastoralna skrb Crkve neka se ne ograniči samo na najbliže kršćanske obitelji, već šireći svoja obzorja po mjeri Kristova srca, neka se ta skrb pokaže još djelatnijom prema svim obiteljima općenito, a napose prema onima koji se nalaze u teškim ili nedostojnim prilikama. Za sve njih neka Crkva ima riječ istine, dobrote, razumijevanja, nade, neka živo sudjeluje u njihovim katkad dramatičnim teškoćama; svima neka pruži svoju nesebičnu pomoć kako bi se mogle približiti uzoru obitelji kakvu je Spasitelj htio 'od početka' i kakvu je Krist obnovio svojom otkupiteljskom milošću.«<sup>4</sup>

u: *Dokumenti*, 2002.; IVAN PAVAO II., *Familiaris consortio – Obiteljska zajednica. Apostolska pobudnica o zadaćama kršćanske obitelji u suvremenom svijetu*, (22. XI. 1981.), Zagreb, 1997., br. 37 (= FC).

<sup>2</sup> PAPA FRANJO, *Amoris laetitia. Posinodalna apostolska pobudnica biskupima, prezbiterima i đakonima, posvećenim osobama, kršćanskim supružima i svim vjernicima laicima o ljubavi u obitelji*, Zagreb, 2016., br. 7 (= AL).

<sup>3</sup> U daljnjem tekstu BiOS.

<sup>4</sup> Taj navod sv. Ivana Pavla II. (FC, br. 65.) citiran je u dekretu o osnivanju Bračnog i obiteljskog savjetovišta Đakovačke i Srijemske biskupije u Slavonskom Brodu, Br. 1613/2003-ad., Đakovo 15. prosinca 2003.

Sukladno s tim poticajem svrha djelovanja savjetovališta jest želja »pratiti bračne drugove i obitelji na području Slavonskog Broda i okolice 'korak po korak' na putu njihova sazrijevanja do 'mjere uzrasta punine Kristove' (usp. Ef 4,13) i pružati im djelatnu pomoć u bračnim i obiteljskim poteškoćama i krizama«. <sup>5</sup> Djelatnost savjetovališta usmjerena je na psihološku i duhovnu pomoć savjetovanjem, preventivnim i edukativnim programima, okupljanjem stručnih suradnika i volontera, suradnjom s crkvenim i društvenim ustanovama te lokalnom i društvenom zajednicom, senzibilizacijom javnosti za kulturu savjetovanja i promicanjem obiteljske kulture življenja s pomoću medija.

U trinaestogodišnjem radu savjetovalište se afirmiralo u društvenoj i crkvenoj zajednici što je vidljivo u broju korisnika koji su dolazili na savjetovanje <sup>6</sup> i sudjelovali u preventivnim i edukativnim programima <sup>7</sup>, koje su provodili brojni suradnici i volonteri <sup>8</sup>. Ostvarena je suradnja s društvenim ustanovama i institucijama (socijalne i zdravstvene, obrazovne, pravosuđe, rad i zapošljavanje i dr.), udrugama, župama i dekanatima <sup>9</sup>, Caritasom Đakovačko-osječke nadbiskupije <sup>10</sup> i Hrvatskim Caritasom <sup>11</sup>, Pastoralnim

<sup>5</sup> Dekret o osnivanju Bračnog i obiteljskog savjetovališta Đakovačke i Srijemske biskupije u Slavonskom Brodu, Br. 1613/2003-ad., Đakovo 15. prosinca 2003.

<sup>6</sup> Od 2003. do 2016. godine u procesu individualnoga savjetovanja sudjelovalo je 736 muškaraca, 1744 žene te 249 djece. Obiteljsko savjetovanje prošlo je 188 obitelji, a u bračnom i partnerskom savjetovanju evidentirano je 679 parova.

<sup>7</sup> Edukativni programi jesu oni koji su usmjereni na edukaciju stručnjaka na području odgoja i obrazovanja, zdravstva i socijalne skrbi te psihološkoga savjetovanja. Primjeri su za takve preventivne programe npr.: *Ljetna škola za roditelje, bračne parove i mlade, Ljetne radionice za djecu, Seminari za bračne parove, Psihološka i duhovna pomoć i podrška trudnicama u pripremi za porod, Program pomoći za razvedene roditelje koji se ne mogu dogovoriti oko susreta i viđanja djece*. U tim programima u posljednjih pet godina sudjelovalo je oko 3500 osoba.

<sup>8</sup> Ukupno je 36 stručnih suradnika (teolozi laici i svećenici, psiholozi, pedagozi, liječnici, socijalni radnici, socijalni pedagozi, nastavnici, psihijatri) te 27 volontera (nastavnici, teolozi: laici i svećenici, psiholozi, pedagozi, studenti, učenici, volonteri Caritasa).

<sup>9</sup> Pri tome je najveći broj župa iz Đakovačko-osječke nadbiskupije, no s obzirom na teritorijalnu blizinu suradnja se ostvarila i s nekim župama iz Požeške biskupije. Suradnja se odvijala tako da su se na području župa i dekanata organizirale radionice, predavanja i tribine za roditelje, bračne parove, krizmanike, župljane i dr. radi osnaživanja, educiranja, informiranja navedenih skupina.

<sup>10</sup> Savjetovališta su do jeseni 2012. godine djelovala u sklopu Caritasa Đakovačko-osječke nadbiskupije. U tom razdoblju djelatnici savjetovališta aktivno su sudjelovali u organizaciji i/ili kao voditelji radionica i/ili predavači u Caritasovim edukativnim seminarima za njihove animatore i volontere, u aktivnostima projekata za beskućnike (Resocijalizacija beskućnika u Osijeku), programima hospicija, Centra za dijete i dr.

<sup>11</sup> Hrvatski Caritas zaslužan je za otvaranje većine crkvenih savjetovališta u Republici Hrvatskoj jer je započeo projekt edukacije stručnjaka za psihološko savjetovanje i otvaranje crkvenih savjetovališta. Projektom Hrvatskoga Caritasa osigurana su financijska sredstva za trogodišnju edukaciju 25

centrom Đakovačko-osječke nadbiskupije<sup>12</sup>, Uredom Hrvatske biskupe konferencija za život i obitelj<sup>13</sup> te s crkvenim savjetovalištim iz Hrvatske i susjednih zemalja. Rad savjetovališta zabilježen je u raznim medijima<sup>14</sup>, a mnogim akcijama<sup>15</sup> i projektima savjetovalište je prepoznato kroz psihosocijalne aktivnosti i duhovnu pomoć svim ljudima dobre volje koji su u potrebi. Jedan od većih projekata bilo je otvaranje *Savjetovališta za žrtve obiteljskog nasilja* u Slavonskom Brodu 2004. godine, kada se prepoznala i istaknula problematika obiteljskog nasilja<sup>16</sup>.

Ovim se radom namjeravamo usmjeriti na osnaživanje bračne ljubavi sukladno smjernicama četvrtoga poglavlja, *Ljubav u braku*, papinske pobudnice *Amoris laetitia*.

## 2. Psihološko savjetovanje kao oblik pomoći u kriznim bračnim i obiteljskim poteškoćama

Apostolska pobudnica *Amoris laetitia* započinje riječima: »Radost ljubavi koja se živi u obiteljima također je radost Crkve.«<sup>17</sup> Sukladno s tim inicijalnim riječima želimo se zapitati je li ta ljubav i danas evidentna na području braka, obitelji i Crkve ili je ugrožena opasnim promjenama u njihovom suvremenom poimanju koje ih izlažu određenim tradicionalnim krizama.

stručnjaka (iz Đakovačko-osječke nadbiskupije troje stručnjaka završilo je edukaciju) te financijski poticaj za prve dvije godine rada ssavjetovališta za svaku (nad)biskupiju koja je odlučila otvoriti savjetovalište. Osim toga, s Hrvatskim Caritasom surađivalo se na promociji savjetovališta u javnosti, organizaciji seminara i međunarodnih stručnih skupova za djelatnike savjetovališta i/ili kao predavači na tim stručnim skupovima (Sarajevo, Zagreb, Zadar, Đakovo, Ogulin).

<sup>12</sup> Od 2012. godine savjetovališta isključivo djeluju u okviru Nadbiskupijskoga pastoralnoga centra. No i do tada i nakon toga savjetovališta su sudjelovala u mnogim projektima i programima (osmišljavanje i vođenje radionica, predavanja i dr.) koje su organizirali Povjerenstvo za pastoral braka i obitelji te Povjerenstvo za pastoral branitelja i stradalnika Domovinskoga rata.

<sup>13</sup> Suradnja je bila usmjerena također na promociju i povezivanje crkvenih savjetovališta, organizaciju susreta djelatnika crkvenih savjetovališta te sudjelovanje i pomoć pri organizaciji stručnih skupova (izrada materijala i radionica, animiranje skupinskoga rada i sl.).

<sup>14</sup> O savjetovalištim se moglo čuti i čitati u sljedećim medijima: Vjesnik Đakovačko-osječke nadbiskupije i Srijemske biskupije, Hrvatski katolički radio, IKA, Glas Koncila, Radio Marija, Posavska Hrvatska, SBTv, HRT, Glas Slavonije, Slavonski radio, Radio Slavonija, Radio Brod, Večernji list, Jutarnji list te web-portali: SBI, Brod portal, Ebrod, SBPlus, Vjera i djela.

<sup>15</sup> Redovita akcija savjetovališta jest *Jedna svijeća za svjetlo u obitelji* kojom se promovira rad, senzibilizira i potiče kultura savjetovanja te prikuplja novac za provođenje programa pomoći počiniteljima obiteljskoga nasilja te članovima njihovih obitelji.

<sup>16</sup> Uz potporu lokalne zajednice i resornih ministarstava otvoren je još jedan ured koji se aktivno uključio u rješavanje problematike nasilja i tako postao specijalizirana ustanova za pomoć i podršku žrtvama obiteljskoga nasilja, psihosocijalni tretman počinitelja nasilja te prevenciju obiteljskoga nasilja.

<sup>17</sup> Usp. AL, br. 1.

Čovjek danas živi u doba dubokih promjena u svijetu, te se promjene događaju kao posljedica neuravnoteženosti koje vode krizama<sup>18</sup>. Čovječanstvo je pogođeno krizama vjere, morala i općih vrijednota, ekonomskim krizama, krizama identiteta, prijateljstva, krizama u Crkvi, krizama u braku i obitelji.<sup>19</sup>

U međuljudskim odnosima krize su također prisutne, a nastaju kada se osoba ne osjeća važno, vrijedno, te kada doživljava nerazumijevanje. Najteže krize su one koje se proživljavaju među najbližima. Svatko želi osjećati pripadnost nekoj skupini: obitelji, bračnom drugu, radnom kolektivu, razrednoj zajednici i sl., u kojoj će moći izraziti ono što misli i osjeća, što sanja i čemu se nada.

Krize utječu i na stabilnost bračnih i obiteljskih zajednica:

»Obitelj je u današnje vrijeme kao i druge ustanove, možda i više od njih, pogođena mnogostrukim, dubokim i brzim promjenama društva i kulture. Mnoge obitelji takav položaj žive vjerne vrednotama koje su temelj obiteljske ustanove. Druge su pred svojim zadaćama i dužnostima zapale u nesigurnost i smućenost ili čak u sumnju i neznanje s obzirom na duboki smisao i istinu o bračnom i obiteljskom životu.«<sup>20</sup>

»U mnogim se obiteljima zapaža zabrinjavajuće opadanje nekih temeljnih općeljudskih i vjerničkih vrijednosti. Često se javlja pogrešno shvaćena sloboda i neovisnosti među supruzima; uviđaju se mnoge nesigurnosti i nejasnoće s obzirom na autoritet roditelja; uočavaju se velike objektivne poteškoće s kojima se susreću roditelji i ostali članovi obitelji u svome nastojanju da mladim naraštajima prenesu temeljne općeljudske i vjerničke vrijednosti; primjetan je sve veći broj rastava brakova zbog nedovoljne zrelosti u autentičnom shvaćanju ljubavi...«<sup>21</sup>

Svjestan tih obiteljskih kriza, papa Franjo odlučio je posvetiti im pozornost u drugom poglavlju, *Stvarnost i izazovi obitelji*<sup>22</sup>, u pobudnici *Amoris laetitia* u kojoj opisuje izazove suvremenoga svijeta koji utječu na slabljenje obitelji te postavlja zanimljivo pitanje: »trudi li se itko danas ojačati brakove, pomagati bračnim parovima

<sup>18</sup> Usp. GS, br. 4-10.

<sup>19</sup> Za detaljniji pristup toj tematici upućujemo na: S. VULETIĆ, Riječ utjehe u kriznim vremenima, u: *Diacovensia* 21(2013.)3, 405.-409.

<sup>20</sup> FC, br. 1.

<sup>21</sup> Usp. S. VULETIĆ, Moralni vidici ostvarenja bračne seksualnosti. Opća analiza, odstupanja od prethodnih istraživanja i podudarnost s polaznim pretpostavkama, u: P. ARAČIĆ, I. DŽINIĆ, B. HLAVACHEK (ur.), *Kršćanski identitet i obitelj*, Đakovo, 2011., 91.; BISKUPI JUGOSLAVIJE, *Radosno naviještanje evanđelja i odgoj u vjeri. Temeljne smjernice o obnovi religioznog odgoja i kateheze*, Zagreb, 1983., br. 7-8, 10.

<sup>22</sup> Usp. AL, br. 31-57.

da svladavaju opasnosti koje im prijete, pomagati im u odgoju djece, i općenito, poticati stabilnost bračne veze?»<sup>23</sup> Papa Franjo ističe važnost osnaživanja brakova i bračnih parova, a jedna je od mogućnosti osnaživanje pojedinaca, bračnih parova i obitelji psihološkim savjetovanjem.

Upravo psihološko savjetovanje<sup>24</sup> pripada osnovnoj djelatnosti *Bračnoga i obiteljskoga savjetovališta*, a definira se kao proces tijekom kojega se ljudima pomaže da se promijene. Promjene mogu biti vezane uz razumijevanje, razmišljanje, osjećanje i postupanje.<sup>25</sup> Proces savjetovanja usmjerava se na intrapersonalnu razinu (misli, osjećaji, uvjerenja, vrijednosti pojedinca)<sup>26</sup>, interpersonalnu razinu (poboljšavanje odnosa s drugima)<sup>27</sup> te na kraju važan je uvid i u psihosocijalno okruženje (tj. usmjerenost na životni prostor korisnika)<sup>28</sup>. Svrha savjetovanja jest osnažiti i osvijestiti korisnike te ih poticati da uz pomoć savjesti brak učine stabilnim, snažnim i radosnim.

Savjetovanje je proces koji ima svoj tijek, odnosno faze rada. Općenito postoje tri faze psihološkoga savjetovanja: 1. inicijalna, tj. rana faza, 2. srednja ili promjenama usmjerena faza, 3. terminalna, odnosno završna faza savjetovanja<sup>29</sup>. Bračno savjetovanje također prolazi određene faze koje se razlikuju ovisno o teoretskoj paradigmi. Tako je npr. sustavna obiteljska terapija usmjerena na sedam faza: 1. identifikacija problema, 2. komunikacija o problemu, 3. definiranje ostalih mogućnosti, 4. odluka o akciji na temelju odabrane alternative, 5. akcija kojom se nastoji realizirati plan, 6. usmjeravanje akcije prema konačnom rješenju, 7. procjena uspjeha akcija.<sup>30</sup>

U *Bračnom i obiteljskom savjetovalištu* u Slavonskom Brodu također se pokušao pro-  
naći prihvatljiv integrativni model rada bračnoga savjetovanja. Taj model razvijen

<sup>23</sup> Isto, br. 52.

<sup>24</sup> Psihološko savjetovanje provodi se s pojedincima, kao individualno savjetovanje, a od šezdesetih godina prošloga stoljeća psiholog John Bell proširuje rad i na parove i obitelji. Do danas su se razvili mnogi psihoterapijski modeli i pristupi u bračnom i obiteljskom savjetovanju te terapiji parova i obitelji. Usp. G. C. DAVISON, J. M. NEALE, *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*, Jastrebarsko, 1999., 694.

<sup>25</sup> Usp. L. ARAMBAŠIĆ, Savjetovanje, u: J. PREGRAD (ur.) *Stres, trauma, oporavak*, Zagreb, 1996., 63.

<sup>26</sup> Usp. M. AJDUKOVIĆ, D. AJDUKOVIĆ, Proces povratka kao psihološki izazov, u: J. PREGRAD (ur.), *Stres, trauma, oporavak*, Zagreb, 1996., 237.

<sup>27</sup> Isto, 239.

<sup>28</sup> Isto.

<sup>29</sup> Usp. A. KRISTANČIĆ, *Metoda i tehnika savjetovališnog rada*, Zagreb, 1988., 30.-46.

<sup>30</sup> Usp. J. JANKOVIĆ, *Pristupanje obitelji. Sustavni pristup*, Zagreb, 2004., 129.



je temeljem završene edukacije za bračne i obiteljske savjetovatelje<sup>31</sup>, permanentnoga obrazovanja te iskustvenoga rada s bračnim parovima.

Pristup bračnom savjetovanju usmjeren je na ciljeve i ishode savjetovanja, povijest i konceptualizaciju problema bračnoga para, ovladavanje ljutnjom, jačanje međusobnih ponašanja, usmjeravanje na prepoznavanje, testiranje i odgovaranje na ključne automatske misli, učenje vještina komuniciranja, istraživanje ljutnje, rješavanje problema, prepoznavanje i mijenjanje disfunkcionalnih stavova i temeljnih pretpostavki te sprječavanje pogoršanja i povrata problema<sup>32</sup>.

Proces bračnoga savjetovanja provodi se uz česte evaluacije te opće standarde savjetodavnoga rada (npr. oblikovanje odnosa s klijentom, prihvaćanje i uvažavanje klijenta takvoga kakav jest, povjerljivost i privatnost, dobrovoljnost, stručnost, odgovornost, otvorenost, objektivnost, profesionalna kompetentnost i dr.)<sup>33</sup>. Dakle, procesni model bračnoga savjetovanja razvio se u šest koraka, tj. faza bračnoga savjetovanja koje će se pojedinačno opisati u korelaciji s četvrtim poglavljem *Amoris laetitia*, *Ljubav u braku*.

Psihološko savjetovanje može znatno pripomoći u tom strateško-pastoralnom cilju bračnoga savjetovališta protokolarnim slijedom savjetovanja u šest etapa.

### **1. etapa:** Identifikacija i definiranje bračnih poteškoća

Prva je tema s bračnim parom u savjetovalištu upoznavanje s krizama zbog kojih su došli na bračno savjetovanje, a cilj te faze jest identifikacija područja problema<sup>34</sup>. U toj fazi prepričavaju se neugodna i negativna iskustva, teški i krizni događaji u bračnom životu. Parovi osuđuju i optužuju jedno drugo, nabrajaju negativnosti bračnoga druga kako bi vaga pravde bila na njihovoj strani. Tako ovdje dominiraju pesimizam, nevjerica, ljutnja i razočaranost.

Sukladno s tim nalazimo podudarni isječak u pobudnici *Amoris laetitia* koja to svjesno opisuje činjenicom da mračna dimenzija braka postaje vidljiva, ona dimenzija

<sup>31</sup> Temeljem internih materijala i skripti voditelja edukacije za bračne i obiteljske savjetovatelje: G. BODENMANN, *Terapija parova iz perspektive terapije ponašanja*, Interni materijal Hrvatskog Caritasa, Zagreb, 2003.; N. ANIĆ, *Bihevioralno-kognitivni tretman para. Stupnjevi u tretmanu*, Interni materijal Hrvatskog Caritasa, Zagreb, 2003., 1.

<sup>32</sup> Usp. isto.

<sup>33</sup> Više o tome u L. ARAMBAŠIĆ, Savjetovanje, te J. JANKOVIĆ, *Savjetovanje u psihosocijalnom radu*, Zagreb, 2004.

<sup>34</sup> Ta faza slična je inicijalnoj fazi savjetovanja u nedirektivnom savjetovanju, vidi: J. JANKOVIĆ, *Savjetovanje u psihosocijalnom radu*, 143.-148., ili fazi procjene opisanoj u N. S. JACOBSON, A. HOLTZWORTH-MUNROE, *Marital Therapy: A social Learning/Cognitive Perspective*, u: *Clinical Handbook of marital Therapy*, New York, 1986., 34.

koja je prisutna od samoga početka kad se grijehom odnos ljubavi i čistoće između muškarca i žene preobražava u gospodarenje: »žudnja će te mužu tjerati, a on će gospodariti nad tobom.« (Post 3, 16)<sup>35</sup>

U praksi se uistinu pokazuje kako narušeni bračni odnosi postaju *klackalica* na kojoj s jedne strane sjedi žena/supružnica očekujući pažnju, brigu, skrb i empatiju, a na drugoj strani sjedi muškarac/supružnik koji želi poslušnost, kontrolu, moć. Na takvoj *klackalici* nema radosti, nema puta koji ih vodi bračnoj ljubavi i zajedništvu.

## 2. etapa: Etape osobnoga rasta i razvoja

Drugi korak savjetovanja usmjeren je na vlastitu prošlost, poteškoće, krize, životne okolnosti, radosti i nadanja, očekivanja, snove i maštanja<sup>36</sup>. U toj se fazi savjetovanja bračni par usmjerava na povrede i frustracije iz djetinjstva, obrasce ponašanja koje su usvojili u djetinjstvu, što su naučili o rješavanju problema, na koji se način razgovaralo u njihovim primarnim obiteljima<sup>37</sup>, koja su njihova temeljna uvjerenja, koje su obiteljske mitove usvojili o životu<sup>38</sup> i dr. Cilj te faze jest osvijestiti što su supružnici dobili u djetinjstvu, čime su povrijeđeni i čemu teže te s kakvom su emocionalnom *prtljagom* ušli u brak.

Ponekad ljudi surađuju i govore o sebi, ponekad odbijaju razgovor o vlastitoj prošlosti i žele nastaviti s listom optužbi kojom se bračni drug proglašava krivim za sve neuspjehe u braku, za svaku riječ i čin kojim su iznevjerili svoga tužitelja, za svaki gubitak nade u dobro te za svako odbacivanje, nevjeru, galamu ili udarac. Žele pravdu, a pravda je u tome da se optuženi/a proglasi krivim te da čini pokoru sve do kraja života.

Slijedom svega ne može se prepustiti parovima vođenje savjetovanja jer bi na takav način zaboravili svoju ljubavnu priču, sve ono što je dobro u bračnom odnosu te bi izgubili cilj: nastaviti hodati putevima ljubavi.

<sup>35</sup> Usp. AL, br. 19.

<sup>36</sup> Usp. N. ANIĆ, *Bihevioralno-kognitivni tretman para*. Riječ je o fazi: *povijest i konceptualizacija problema bračnog para*.

<sup>37</sup> Usp. H. HENDRIX, *Kako dobiti ljubav koju želite*, Zagreb, 2003., 189.-192.

<sup>38</sup> Obiteljski i osobni mitovi vrlo su snažna uvjerenja koja smo stekli u primarnim obiteljima i uglavnom ih ne preispitujemo, a kada osnivamo novu obitelj suočavamo s mitovima supružnika i tada dolazi do sukoba zbog različitosti. Tipični su mitovi npr.: *U životu se moraš sam boriti. U našoj obitelji uvijek se mnogo radilo. Tko se svađa, taj se ne voli. Tko se ne svađa, taj se ne voli. Dobre obitelji mogu sve izdržati. Mi smo oduvijek bili dobra obitelj. Iz kuće se stvari ne iznose. O problemima se ne govori. Više o mitovima u: J. MARKOVIĆ, Osobni mit, mit o djetinjstvu i obiteljski mit u usmenom i narativnom diskursu?, u: Narodna umjetnost 45(2008.)2, 115.-133.; J. JANKOVIĆ, Savjetovanje u psihosocijalnom radu, 78.*



### **3. etapa:** Zaljubljivanje i razvoj ljubavnoga odnosa: *Svaki par ima svoju ljubavnu priču*<sup>39</sup>

Treća tema u bračnom savjetovanju posvećena je ljubavnoj priči bračnoga para: kada su se prvi put vidjeli, kako su se upoznali, što su tada osjećali, čemu su se nadali, što su planirali.

O ljubavnim pričama svakoga para može se čitati i u Svetom pismu, krenuvši već od Adama i Eve, kada Adam pjeva prvu ljubavnu pjesmu Evi (usp. Post 2, 23-24.). Priče o začetcima ljubavi, o povijesti para, kako je sve započelo te praćenje razvojnoga puta jedne ljubavi izuzetno je važno u pristupu parovima u procesu bračnoga savjetovanja. Parovi ne mogu uspjeti ako ne ožive ono što su osjećali, obećali, posvetili jedno drugome: ljubav. U suživotu koji je svakodnevno ispunjen sukobima i krizama teško je vratiti se na početak, iako je taj početak bio obećavajući.

Parovi često izbjegavaju razgovor o postanku ljubavi jer ih početak dodatno opterećuje, a početnu ljubav i optimizam je zamijenilo razočaranje<sup>40</sup>. Nasuprot tomu, obećanje ljubavi i vjernosti vraća vjeru, izgrađuje osobni integritet, a svaki put kada supružnik ne ostaje na tom putu obećanja, za onoga drugoga to je napad na integritet i krizni događaj. Kada se čovjek osjeća napadnuto, tada slijedi obrana. Zbog toga ta faza može potrajati, jer se izmjenjuju teme iz prošlosti i sadašnjosti, rađa se nada i vraća nevjerica, miješaju se radost i sumnja.

Koliko će trajati ta faza u savjetovanju ovisi i o težini problema s kojim su došli, njihovim vlastitim ranama i povrijeđenosti, zacjeljivanju tih rana, načinu na koji se ponekad (ne)umiju nositi s poteškoćama te sposobnosti opraštanja.

Cilj je te faze vizualizirati budućnost braka, a nakon nje prelazi se na sljedeću etapu.

### **4. etapa:** Preuzimanje odgovornosti za (ne)uspjeh u braku i usmjeravanje prema promjenama: *Naša svagdanja ljubav*<sup>41</sup>

Četvrta faza savjetovanja obuhvaća rad na sebi i samokritičnost, prepoznavanje i otkrivanje vlastitih misli i osjećaja. Bavi se podrobnije preuzimanjem odgovornosti za (ne)uspjeh u braku i radom na promjeni ponašanja, što utječe na složenost te faze<sup>42</sup>.

<sup>39</sup> Usp. AL, br. 9-13.

<sup>40</sup> To je tema o nesvjesnim procesima ulaska u brak, tajnama privlačnosti, ranama iz djetinjstva koje utječu na kreiranje mentalne slike i želju za romantičnom ljubavlju te o borbama za moći o kojima piše autor H. HENDRIX, *Kako dobiti ljubav koju želite*, 15.-72.

<sup>41</sup> Usp. AL, br. 90.

<sup>42</sup> Ta faza podijeljena je u dvije etape: preuzimanje odgovornosti i preoblikovanje vlastitoga ponašanja. Faza je složena i uključuje: preispitivanje uvjerenja o partnerstvu i nerealističnih očekivanja, atribucije uzročnosti, istraživanje ljutnje, jačanje pozitivnih ponašanja, učenje vještina komuniciranja i dr. Više o tome u: G. BODENMANN, *Terapija parova iz perspektive terapije ponašanja*, 4.-10.

Temeljem mnogobrojnih razgovora u savjetovanju<sup>43</sup> može se reći kako je ljudima uglavnom najvažnije vlastito dobro, osobno zadovoljstvo i sreća, te zbog toga i dolaze u savjetovalište. Bračni parovi najčešće su iznenađeni koliko su se udaljili od početnoga obećanja o ljubavi i vjernosti, a suživot im je ispunjen nezadovoljstvom i gorčinom.

Svakodnevni život bračnih parova isprepleten je težnjom prema ostvarenju ljubavi te grijesima zbog kojih parovi posrću i padaju. Parovi ponekad uspijevaju ostvariti više dobrog i više ljubavi te se uspješno suzdržavaju od grijeha, no ponekad ih (ne) prilike i krize sprječavaju u rastu prema *djelotvornoj bračnoj ljubavi*.<sup>44</sup>

Nakon što parovi prođu ispit savjesti i preuzmu odgovornost za (ne)uspjeh u braku, sljedeći korak četvrte faze savjetovanja jest osnaživanje ljubavi: usvajanje komunikacijskih vještina, vježbe bračne komunikacije, razvijanje samopoštovanja i poštovanja bračnoga druga, poticanje na sebedarje, osnaživanje suodgovornosti i povjerenja te otkrivanje puteva pomirenja<sup>45</sup>. U toj se fazi dakle analizira i osnažuje *svagdanja bračna ljubav*,<sup>46</sup> usmjeravajući se na misli i stavove, osjećaje, bračni dijalog te spolnost u braku.

Usvajanje komunikacijskih vještina provodi se vježbama bračne komunikacije koje uključuju prepoznavanje, testiranje i odgovaranje na ključne automatske misli, asertivno oblikovanje izjava, aktivno slušanje, razumijevanje, povratne informacije, rješavanje sukoba i suradnju, izražavanje suosjećanja i dr.

Razvijanje samopoštovanja i poštovanja bračnoga druga usmjereno je na aktivnosti otkrivanja osobnih kvaliteta, sposobnosti, mogućnosti i interesa te uvažavanje međusobnih razlika.

Poticanje na sebedarje uključuje aktivnosti usmjerene na dobrobit supružnika i zajedništva.

Osnaživanje suodgovornosti i povjerenja obveza je bračnih parova ako žele osnažiti i učvrstiti svoju ljubav. Supružnici se potiču na preuzimanje odgovornosti i za uspjehe i za neuspjehe u bračnom suživotu jer jedino na taj način mogu učvrstiti bračnu ljubav i potaknuti razvoj povjerenja. Povjerenje u braku produbljuje se temeljem odluke i aktivnoga života usmjerenoga prema istini, dosljednosti te sposobnosti suočavanja s neugodnim temama i pitanjima.

<sup>43</sup> Od 2003. do 2016. godine ukupan broj radnih sati u savjetovanju jest: 8752 sata. Taj podatak odnosi se na sva savjetovanja, uključujući i individualna, bračna i obiteljska.

<sup>44</sup> Usp. AL, br. 120-141.

<sup>45</sup> Polazište toga jest drugi dio (o *Svjesnom braku*) knjige H. HENDRIX, *Kako dobiti ljubav koju želite*, 71.-180. te vježba br. 7. istoga autora na 194.-196.

<sup>46</sup> Više o analizi bračne ljubavi u: P. BRAJŠA, *Umijeće bračnoga života*, Zagreb, 1997., 101.-154.

Otkrivanje putova pomirenja ostvaruje se analizom dosadašnjih postignuća i pogriješaka te se postignuća vrjednuju, a neprihvatljiva djela i ponašanja usmjeravaju prema konstruktivnim rješenjima koja su prihvatljiva i jednom i drugom supružniku.

Spolnost u braku<sup>47</sup> opisana je i u četvrtom poglavlju *Ljubav u braku* u *Radost ljubavi*. Papa Franjo ne izostavlja temu spolnosti te, uvrštavajući je u to poglavlje, ističe njezinu važnost u bračnom zajedništvu.

»Bračna ljubav nastoji osigurati da cjelokupan emocionalni život pojedinca bude na dobrobit obitelji kao cjeline i da bude u službi njezina zajedničkog života. Obitelj prispijeva k zrelosti kada se emocionalni život njezinih članova pretvori u oblik osjetljivosti koji niti guši niti potamnjuje velike odluke i vrijednosti, nego potpomaže njihovu slobodu, iz nje rađa, obogaćuje ju, uljepšava i dovodi ju u sklad na dobro sviju.«<sup>48</sup>

*Bog ljubi radost svoje djece*<sup>49</sup> te Crkva ne odbacuje *eros* i ne smatra ga nečim što se protivi čovjekovoj sreći, ali upozorava na iskrivljene i razorne oblike te lažnu divinizaciju, koja lišava erosa, dostojanstva i dehumanizira ga. Spolnosti treba pristupati pozitivno te se odbacuje sve što doprinosi negativnoj formi spolnosti<sup>50</sup>: prisila, nezasitnost, podložnost, nasilje i manipulacija.<sup>51</sup>

Erotska dimenzija ljubavi<sup>52</sup> uključuje činjenicu kako je spolnost Božji dar, a seksualne potrebe suprugâ obogaćuju njihov odnos ako su usmjerene na ljubav i dostojanstvo drugoga.<sup>53</sup> Zbog toga je potreban odgoj i na tom području emocija i nagona.<sup>54</sup>

<sup>47</sup> Usp. naslov *Strastvena ljubav*, AL, br. 142-162.

<sup>48</sup> AL, br. 146.

<sup>49</sup> Usp. naslov u *Isto*, br. 147-149.

<sup>50</sup> Jedna od poteškoća koje navode parovi u procesu savjetovanja jest na koji se način postaviti kada bračni drug očekuje ispunjavanje sadističkih i mazohističkih seksualnih nagona ili nekih drugih devijantnih oblika zadovoljavanja seksualne požude. Oni koji se suoče s takvim očekivanjima ponekad budu izloženi i prisili te nasilju jer odbijaju takav način spolnih odnosa. Nasilje i prisila uvijek osobe ranjavaju te izazivaju sram, potištenost, tugu, nezadovoljstvo i sl.

<sup>51</sup> Usp. AL, br. 153-157.

<sup>52</sup> Usp. *isto*, br. 150-152.

<sup>53</sup> Ako su neke osobe u djetinjstvu bile izložene erotskim i/ili pornografskim sadržajima i/ili bile seksualno zlostavljane, kod njih su vidljive poteškoće nemogućnosti kontroliranja poriva. Nemogućnost kontrole otežava im život jer su usmjereni npr. na samozadovoljavanje, gledanje pornografskih i pedofilskih sadržaja, teško pronalaze zadovoljstvo u spolnom odnosu sa suprugama, što dovodi do frustracija te poteškoća na drugim područjima bračnog života.

<sup>54</sup> U savjetovalištu se često kao tema nameće problem požude usmjerene na suprugu te ju se isključivo promatra kroz vid zadovoljavanja požude. Žene opisuju kako se osjećaju tužno i razočarano jer se ljubav ostvaruje samo kroz tjelesnu požudu. Nedostaje im ljubav koja se ostvaruje kroz zajedništvo u dijalogu, razmjeni osjećaja, poticanja i njezine dobrobiti i uvažavanja i njezinih potreba.

### 5. etapa: Obnavljanje romantike u braku: Preobrazba ljubavi<sup>55</sup>

Papa Franjo istaknuo je kako danas brakovi mogu trajati neuobičajeno dugo u odnosu na naše pretke jer nam se produžio životni vijek, pa stoga i brakovi duže traju. S produljenim trajanjem javljaju se i nove poteškoće, novi izazovi zbog kojih se brak mora »obnavljati u više navrata«<sup>56</sup>. Parovi postaju suputnici na dugom životnom putu na kojem ih očekuju i teškoće i ugodni trenutci.

Ostati u tom životnom projektu bračnoga zajedništva cilj je i pretposljednje, tj. pete faze bračnoga savjetovanja. U toj fazi potiče se na obnavljanje romantike s pomoću plana zajedničkih aktivnosti.<sup>57</sup> Kako se par mijenja i stari, tako se i u braku pokušavaju pronaći novi oblici izražavanja ljubavi i romantike.

### 6. etapa: Produbljivanje motivacije za trajno usavršavanje bračnih i obiteljskih odnosa

Završna faza savjetovanja usmjerava parove i na trajno usavršavanje bračnih i obiteljskih odnosa radi sprječavanja novih kriza i neuspjeha, kako bi stalno rasli na putu ljubavi, korak po korak, iz etape u etapu<sup>58</sup>. Na tom putu parovi ne mogu napredovati sami ni uz pomoć savjetnika ako ne zazivaju »Duha Svetoga da izlije svoju milost, te ako ne traže njegovu nadnaravnu snagu, ako mu se žarko ne molimo da izlije svoj oganj na našu ljubav da ju ojača, usmjerava i preobražava u svakoj novoj situaciji«<sup>59</sup>.

## 3. Osnaživanje i rast u djelotvornoj ljubavi na temelju iskustva psihološkoga savjetovanja u bračnom i obiteljskom savjetovalištu te sukladno smjernicama *Amoris laetitia*

Budući da smo u prethodnim poglavljima pokušali povući paralele etapa bračnoga savjetovanja s elementima apostolske pobudnice, ovdje bismo nastojali konkretnije ukazati na neke uočene stavke životnih iskustava i situacija koje smo kao psihoterapeuti uvidjeli u našem radu u *Bračnom i obiteljskom savjetovalištu*.

Ovdje će se pokušati povezati tumačenje *Hvalospjeva ljubavi* (1 Kor 13, 4-7) prema pobudnici s pristupom četvrte faze bračnoga savjetovanja<sup>60</sup>:

<sup>55</sup> Usp. AL, br. 163-164.

<sup>56</sup> *Isto*, br. 163.

<sup>57</sup> Više o tome u H. HENDRIX, *Kako dobiti ljubav koju želite*, 200.-207.

<sup>58</sup> *Isto*, 208.-210.

<sup>59</sup> AL, br. 164.

<sup>60</sup> Usp. *isto*, br. 90.

»Ljubav je velikodušna,  
dobrostiva je ljubav,  
ne zavidi,  
ljubav se ne hvasta,  
ne nadima se;  
nije nepristojna,  
ne traži svoje,  
nije razdražljiva,  
ne pamti zlo;  
ne raduje se nepravdi,  
a raduje se istini;  
sve pokriva, sve vjeruje,  
svemu se nada, sve podnosi.«

S jedne strane istaknuta je preporuka pobudnice: čemu supružnici trebaju težiti; a s druge strane upućen je poziv na analizu vlastite grješnosti u bračnom životu. Analiza vlastite grješnosti jest ispit savjesti koji supružnike vodi prema putu promjene i putu ljubavi.

Sve navedene stavke donosimo iz životnih primjera i iskustava rada u *Bračnom i obiteljskom savjetovalištu* u Slavonskom Brodu koji su se pokazali konstruktivnima u provedbi psihološkoga savjetovanja metodom dihotomije idealnoga i odstupanja od željenoga te metodom propitkivanja savjesti kojom se bračni par usmjerava na uvid u vlastito (ne)podobno djelovanje prema sebi / bračnom partneru.

**Tablica br. 1: Put ljubavi, put grijeha i ispit savjesti**

PUT LJUBAVI	PUT GRIJEHA	ISPIT SAVJESTI <sup>61</sup>
<p><b>Strpljivost</b><sup>62</sup> je izraz složenoga značenja te označava osobinu one osobe koja ne pušta da ju vode nagoni i izbjegava vrijeđati i napadati: »sve podnosi.« Strpljivost ne podrazumijeva šutnju i trpljenje nasilja. Ona uključuje drugoga, uvažava ga, suosjeća, prihvaća njegovu ili njezinu različitost.</p>	<p><b>Nestrpljivost</b> u bračnim i obiteljskim odnosima pojavljuje se kada se pretpostavljaju idilični i savršeni odnosi u kojima sam ja u središtu pozornosti i očekujem potpunu podložnost ostalih. Neispunjena očekivanja čine takve nestrpeljivima i agresivnima, osobama koje se ne znaju kontrolirati, a u obitelji će svakodnevno voditi bitke.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ističem li tuđe pogreške?</li> <li>• Promislim li prije optužbe?</li> <li>• Govorim li smireno? Pokušam li se smiriti kada sam uzrujan/a?</li> <li>• Jesam li grub/a prema bračnom drugu?</li> <li>• Smeta li me što bračni drug ima potrebu za bliskošću? Prigovaram li zbog toga? Uskraćujem li bliskost?</li> <li>• Jesam li razdražljiv/a u komunikaciji s bračnim drugom i ostalim članovima obitelji?</li> <li>• Prigovaram li ukućanima da su preglasni?</li> <li>• Prekidam li bračnoga druga dok govori?</li> <li>• Smatraju li ukućani kako često preuveličavam?</li> <li>• Jesu li moje reakcije burne? Koliko su česte?</li> <li>• Činim li pritisak na bračnoga druga da zaradi na nezakonit način kako bi osigurao/la sve što ja želim?</li> <li>• Jesam li nasilan/na prema bračnom drugu kada mi govori što mu/joj se ne sviđa u braku?</li> </ul>
<p><b>Stav dobrostivosti</b><sup>63</sup> označava dobru osobu</p>	<p><b>Misliti negativno, činiti loše, govoriti ružno</b> i sve ostalo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kakav je svakodnevni govor prema bračnom drugu? Kritičan ili poticajan?</li> <li>• Ističem li često što bračni drug nije dobro napravio?</li> </ul>

<sup>61</sup> Ta pitanja usmjerena na ispit savjesti nastala su analizom rada s bračnim parovima, a usmjerena su na najčešće bračne poteškoće. Ispit savjesti nije jednostavan i teško ga je voditi jer se korisnika stalno vraća na njegovu nesavršenost, pogreške i negativnost, a u prirodi čovjeka jest instinktivna reakcija: *obrani se* od onoga što te *ugrožava*.

<sup>62</sup> Usp. AL, br. 91-92.

<sup>63</sup> Isto, br. 93-94.



<p>koja pokazuje dobrotu svojim dobrim djelima. Taj se pojam nadovezuje na strpljivost i uključuje aktivan stav dobrostivosti prema drugima uz nesebično darivanje i služenje.</p>	<p>što uključuje opći negativni stav prema bližnjemu. Takve osobe u braku procjenjuju koliko su oni dali, a koliko njihov bračni drug, sve stavljaju na vagu i sumnjičavi su.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tražim li usluge kada nešto učinim za bračnoga druga?</li> <li>• Prigovaram li kako bi bračni drug trebao učiniti mnogo više za mene?</li> <li>• Optužujem li bračnoga druga da me ne voli dovoljno?</li> <li>• Prisiljavam li bližnje da čine nešto protiv njihove volje?</li> <li>• Vrijeđam li i ponižavam bračnoga druga?</li> <li>• Uživam li u povrjeđivanju bližnjih?</li> </ul>
<p><b>Liječiti zavist</b><sup>64</sup> U ljubavi nema mjesta nezadovoljstvu zbog dobra drugoga. U tome je sadržano odbacivanje želje za tuđim, promatranje drugoga u poštovanju i ljubavi očima Boga Oca, a istovremeno promicanje jednakosti i pravednosti.</p>	<p><b>Zavist</b> uključuje gorčinu zbog toga što drugi ima poželjne osobne karakteristike, umijeća, sposobnosti, status, ljepotu te nezadovoljstvo što drugi ima nešto, a ja to nemam. <b>Ljubomora</b> proizlazi iz nesigurnosti, slabosti i želje za posjedovanjem drugoga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pohvalim li supružnika za ono što dobro učini?</li> <li>• Potičem li njegov/njezin osobni rast i razvoj?</li> <li>• Može li bračni drug imati vrijeme za sebe? Dogovaramo li se o tome?</li> <li>• Pregledavam li mu/joj e-poštu, računalo, mobitel, novčanik, džepove i dr.?</li> <li>• Osjećam li se bolje kada bračnoga druga kontroliram?</li> <li>• Pratim li bračnoga druga?</li> <li>• Zahtijevam li od bračnoga druga neprestano izjavljivanje ljubavi?</li> <li>• Tko određuje pravila u našem domu?</li> <li>• Poštujem li pravo bračnoga druga na drukčije mišljenje?</li> <li>• Mogu li kontrolom spriječiti preljub i napuštanje?</li> <li>• Imam li povjerenja u bračnoga druga da može samostalno obaviti kupnju svakodnevnih potreština i namirnica bez moje asistencije?</li> </ul>

<sup>64</sup> Usp. isto, br. 95-96.

<p><b>Bez hvastanja i nadimanja</b><sup>65</sup>  <i>hvastanje</i> označava hvalisavost pojedinca koji se pokazuje superiornijim kako bi impresionirao druge pedantnim i agresivnim (dominantnim) stavom.          Ljubav isključuje hvalisavost, samodostatnost, privlačenje pozornosti i egoizam.          Ljubiti znači biti usmjeren na druge razumijevanjem i empatijom, brigom i pomoći.          Nakon toga slijedi izraz <i>nadimanje</i> koji označava ljubav koja nije arogantna, »ne nadima« se pred drugima. Ponekad ljudi, osim što su preokupirani vlastitom veličinom, gube osjećaj za stvarnost: duhovniji su, pametniji, gospodare, kontroliraju.</p>	<p><b>Hvalisavost i oholost</b> kojom stavljam sebe u prvi plan, predstavljam kako sam ja samo važan/na i superioran/na.          Želim impresionirati druge i ne biram sredstva kako bi sebe istaknuo/la.          Takve osobe mogu postati i nepodnošljive za suživot jer nisu nimalo ponizne, ohole su, ne žele oprostiti, ističu svoju moć i žele same zavladati u obitelji i braku.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trpi li supružnik moje samoljublje?</li> <li>• Govori li se samo o meni?</li> <li>• Govore li mi drugi da sam narcisoidan/na?</li> <li>• Zanimam li supružnika?</li> <li>• Pružam li mu/joj dovoljno pažnje?</li> <li>• Negiram li poteškoće i probleme u bračnom i obiteljskom životu?</li> <li>• Govorim li supružniku često: »Ne znam o čemu govoriš.«</li> <li>• Preplavljuje li me zbunjenost dok mi supružnik nešto govori?</li> <li>• Jesam li usmjeren/a na život u obitelji i na supružnika?</li> <li>• Ističem li svoja znanja, vještine, rad, poznanstva, avanture, mogućnosti, ljepotu, sposobnosti i sl.?</li> <li>• Svodi li se bračna komunikacija na priče o vlastitim uspjesima?</li> <li>• Čujem li prigovore kako ne znam opraštati?</li> <li>• Vjerujem li kako sam ja posebna osoba?</li> </ul>
--	--	---

<sup>65</sup> Isto, br. 97-98.

<p><b>Ljubaznost</b><sup>66</sup> Postupci ljubavi uključuju ljubaznost. Iz svake kretnje, riječi ili postupka izvire ugodnost, osjetljivost za druge i nesebičnost. Taj izraz uključuje ljubaznost, prijaznost, nenametljivost, povjerljivost i poštovanje. Što je ljubav dublja to više uključuje poštovanje slobode bližnjega i umijeće strpljivoga čekanja da drugi otvori vrata svoga srca.</p>	<p><b>Neljubaznost</b><sup>67</sup> je povezana s grubošću i krutošću u izrazu. Takve osobe nameću stavove, omalovažavaju neistomišljenike, ignoriraju druge. U neljubaznosti ističu što drugi ne čine dobro, naglašavaju njihove mane, pogriješke. To su osobe koje smatraju kako drugi imaju zadaću zadovoljavati njihove potrebe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kako razgovaram sa supružnikom? Napadam li i vrijeđam?</li> <li>• Imam li snažne verbalne i emocionalne istupe kada mi se on/a suprotstavi?</li> <li>• Slušam li supružnika? Mogu li ponoviti izrečeno?</li> <li>• Razgovaram li uopće sa supružnikom?</li> <li>• Ispričam li se nakon verbalnih napada?</li> <li>• Izazivam li često incidente?</li> <li>• Jesam li konfliktna osoba?</li> <li>• Pružam li nježnost i pažnju?</li> <li>• Udaram li ga/ju po glavi kada izjavi kako me nije razumio/razumjela?</li> <li>• Koliko često ga/ju ošamaram?</li> <li>• Upućujem li supružniku sarkastične šale? Uživam li u njima?</li> <li>• Jesam li tvrdoglav/a?</li> <li>• Izričem li netrpeljivost prema supružniku?</li> <li>• Odbijam li komunikaciju?</li> <li>• Odbijam li njegovu/njezinu pomoć?</li> <li>• Namećem li mu/joj zabrane?</li> <li>• Ponižavam li supružnika?</li> <li>• Udaljavam li ga/ju namjerno od svoje rodbine i prijatelja?</li> <li>• Branim li supružniku odlaske na obiteljska okupljanja?</li> </ul>
<p><b>Velikodušno odvajanje</b><sup>68</sup> Velikodušno služenje drugima mnogo je plemenitije od</p>	<p><b>Sebičnost i škrtost</b> grijesi su usmjereni na vlastito dobro i korist, bez obzira na to kolika će</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Igram li često igrice na računalu/mobitelu?</li> <li>• Provodim li vrijeme u kafićima (ili nekim drugim mjestima) s društvom?</li> <li>• Lažem li supružnika gdje sam i što radim?</li> </ul>

<sup>66</sup> Isto, br. 99-100.

<sup>67</sup> Ponekad su osobe u braku prijetvorne i izriču lažnu ljubaznost, koja ima više uzroka. Hinjena ljubaznost može proizlaziti iz straha, opreznosti, nesigurnosti, no ponekad zbog želje za kontrolom i manipulacijom (da bi se druga osoba prevarila).

<sup>68</sup> AL, br. 101-102.

<p>ljubavi prema samom sebi. Takav stav uključuje i najveću ljubav, davanje svoga života za druge (Iv 15, 13), te besplatno darivanje onoga što se besplatno prima (Mt 10, 8).</p>	<p>se šteta učiniti bližnjima. Takve osobe potpuno su usmjerene na sebe, kako ostvariti željeno osobno zadovoljstvo, kako povećati zaradu, kako više imati nego biti čovjek, biti dijete Božje, biti bližnji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomažem li supružniku u obavljanju svih zadaća vezanih uz dom, djecu i druge obveze?</li> <li>• Uzimam li od obitelji vrijeme, novac, stvari kako bih sebi nešto priuštiio?</li> <li>• Stavljam li sebe na prvo mjesto u obitelji?</li> <li>• Smatram li da prvo moram zadovoljiti vlastite potrebe?</li> <li>• Udoboljavam li sebi u svemu?</li> <li>• Ističem li svoje (ne)zadovoljene potrebe?</li> <li>• Prigovaram li ukućanima da previše jedu, troše struju, iako je riječ o osnovnim potrebama?</li> <li>• Sudjelujem li u plaćanju računa?</li> <li>• Zna li bračni drug koliko zarađujem?</li> <li>• Smatram li kako su žene nesposobne brinuti se o novcu, troškovima života, kupovini i sl.?</li> <li>• Kradem li od obitelji / bračnoga druga novac?</li> <li>• Naglašavam li svoju posebnost i tražim li stalnu pažnju?</li> <li>• Jesam li preosjetljiv/a?</li> <li>• Prigovara li mi supružnik da nismo dovoljno emocionalno bliski?</li> <li>• Prigovara li mi supružnik da previše tražim te da se osjeća emocionalno iscrpljen/a?</li> <li>• Nabrajam li često svoje zahtjeve koje supružnik treba ispuniti?</li> <li>• Okrivljujem li supružnika za svoja ponašanja (Ti s kriv/a zato što sam ja učinio/la ...)?</li> <li>• Čujem li od supružnika i drugih kako sam samo na sebe usmjeren/a?</li> <li>• Ponašam li se kao ovisnik o supružniku?</li> <li>• Smatram li supružnika vlastitim posjedom?</li> </ul>
--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koristim li supružnika samo za vlastita seksualna zadovoljstva?</li> <li>• Prisiljavam li suprugu na spolne odnose?</li> <li>• Činim li preljub?</li> <li>• Koristim li vlastitu (ili tuđu) djecu za seksualne užitke?</li> </ul>
<p><b>Ne unutarnjem nasilju</b><sup>69</sup></p> <p><i>Razdražljivost</i> opisuje unutarnju ogorčenost koja je izazvana nečim izvana. Svatko može biti pogođen ljutnjom, ali ljutnji se ne smijemo predati jer će inače ljutnja upravljati nama. »Srdite se, ali ne griješite! Sunce nek ne zađe nad vašom srdžbom.« (Ef 4, 26)</p>	<p><b>Ogorčenosti</b></p> <p>su sklone osobe burnih reakcija i napadačkoga stava prema svima. To su oni koji su ustrajni u srdžbi, odbijaju pomirenje, žive prožeti osjećajem da im svi nanose štetu.</p> <p>U svakoj društvenoj situaciji zauzimanju obrambeni položaj prema drugima kao da su neugodni neprijatelji koje treba izbjegavati.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trpim li u sebi nepravdu i nezadovoljstvo?</li> <li>• Koliko često povlačim u sebe?</li> <li>• Krivim li druge za sve poteškoće u svom životu?</li> <li>• Pretjerujem li u naglašavanju sitnica?</li> <li>• Jesam li pakostan/na prema supružniku?</li> <li>• Govorim li teško o osobnim nezadovoljstvima?</li> <li>• Prekidam li razgovore o poteškoćama koje potiče supružnik?</li> <li>• Koliko dugo (pod)nosim ljutnju prema supružniku?</li> <li>• Jesam li srdita osoba?</li> <li>• Sviđa li mi se gorčina koju nosim u sebi?</li> <li>• Ustrajavam li u ljutnji?</li> <li>• Jesam li ravnodušan/na prema supružniku?</li> <li>• Upravljam li bijes i ljutnja mojim životom?</li> <li>• Osjećam li krivnju zbog neuspjeha?</li> <li>• Razmišljam li o samoubojstvu?</li> <li>• Koliko sam frustriran/a supružnikom, a koliko je izvor frustracije vezan uz djetinjstvo, primarnu obitelj, posao, novac itd.?</li> <li>• Jesam li kao dijete bio zanemarivan/a i zlostavljan/a?</li> <li>• Kako podnosim tuge i razočaranja u životu?</li> </ul>

<sup>69</sup> Isto, br. 103-104.

<p><b>Opraštanje</b><sup>70</sup></p> <p>Opraštanje znači usmjeriti se i na vlastite pogreške, prihvaćanje sebe i svojih ograničenja. To je proces koji nije lagan. No obiteljski život bez dimenzije opraštanja ne može biti »mjesto razumijevanja, podrške i ohrabrenja, nego prostor stalnih napetosti i uzajamnog kažnjavanja«<sup>71</sup>.</p>	<p><b>Nepraštanje</b></p> <p>Svima onima koji dopuste lošim osjećajima<sup>72</sup> zadržavanje u srcu događa se pamćenje zla, tj. bilježenje zla, od kojega postaju zlopamtila. Svim pogreškama bližnjih pripisuje se ista težina te se često postaje okrutan prema pogreškama drugih i ustrajava u osvetoljubivosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ustrajavam li u nepraštanju?</li> <li>• Govorim li supružniku da nije zaslužio oprost te da mu samo Bog može oprostiti?</li> <li>• Izričem li da sam ja najčešće ili uvijek u pravu?</li> <li>• Imam li sućut za supružnika?</li> <li>• Nabrajam li stare supružnikove grijehe?</li> <li>• Ističem li negativne osobine bližnjih?</li> <li>• Suosjećam li s njim/njom u poteškoćama?</li> <li>• Dopuštam li njegovim/njezinim roditeljima, rodbini i prijateljima obiteljske posjete i viđanje naše djece nakon što su nas povrijedili?</li> <li>• S koliko sam osoba trenutačno posvađan/a?</li> </ul>
<p><b>Radovati se s drugima</b><sup>73</sup></p> <p>Taj izraz predstavlja one koji se raduju istini, dobru drugoga, poštuju druge, ističu njihove sposobnosti i dobra djela. Radovati se dobru drugoga, činiti dobro drugome jest proslava Boga, a Gospodin cijeni na poseban</p>	<p><b>Osvetoljubivosti</b></p> <p>su sklone osobe koje duboko u sebi uživaju kada se drugomu događa nešto loše. To su oni koji nose nešto negativno što vreba duboko u srcu osobe. To su ljudi otrovnoga stava koji se raduju kada se nekome čini nepravda, skloni su natjecanju i uspoređivanju.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radujem li se kada supružnik izgubi posao?</li> <li>• Prijetim li razvodom i napuštanjem obitelji?</li> <li>• Govorim li djeci protiv njihova oca / njihove majke?</li> <li>• Varam li supružnika? Jesam li u preljubu zato što me povrijedio/la?</li> <li>• Koketiram li s drugima kako bih namjerno povrijedio/la supružnika (SMS, facebook, chat-forumi i sl.)?</li> <li>• Jesam li nasilan/na prema supružniku?</li> <li>• Koliko često fizički ozlijedim supružnika?</li> <li>• Vrijeđam li supružnika?</li> <li>• Nastavljam li udarati supružnika, iako me moli da prestanem?</li> </ul>

<sup>70</sup> Isto, br. 105-108.

<sup>71</sup> Isto, br. 108.

<sup>72</sup> Možda bi prikladniji izraz od loših osjećaja bio neugodni osjećaji ili osjećaji koji vode grijehu.

<sup>73</sup> AL, br. 109-110.



<p>način onoga koji se raduje sreći drugoga. »Blaženije je davati nego primati.« (Dj 20, 35)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trošim li njegov/njezin novac namjerno zato što me povrijedio/la?</li> <li>• Govore li mi drugi da sam nepredvidljiv/a?</li> <li>• Ulazim li u osobni prostor drugih ljudi? Prelazim li granice?</li> </ul>
<p><b>Ljubav koja sve pokriva</b><sup>74</sup> U potpunosti: sve pokriva, sve vjeruje, svemu se nada i sve podnosi; snažno se ističe protukulturni dinamizam ljubavi, ljubav koja je kadra othrvati se bilo čemu što je ugrožava. Takva ljubav znači i suzdržati se od osuđivanja, prešutjeti, prihvatiti činjenicu da smo svi mi složena mješavina svjetla i sjena, a naš bližnji nije samo <i>zbroj sitnica koje me smetaju</i>. »Ljubav koegzistira s nesavršenošću, sve pokriva, i umije prešutjeti ograničenosti voljene osobe.«<sup>75</sup></p>	<p><b>Osuđivanje</b> uključuje isticanje tuđih mana, osuđivanje, procjenjivanje, kritiziranje, ogovaranje, klevetanje i proklinjanje, niz grijeha koji ugrožavaju istinu o ljubavi koja sve pokriva. »Ne sudite i nećete biti suđeni.« (Lk 6, 37)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ističem li mane supružnika u domu i/ili pred drugima?</li> <li>• Ogovaram li i osuđujem njegove/njezine mane u društvu?</li> <li>• Uživam li kada supružnik pogriješi i potom to ističem i ukazujem da nije u stanju ispuniti očekivanja?</li> <li>• Izrugujem li se supružniku jer je previše vezan/a uz roditelje i ostalu rodbinu?</li> <li>• Prigovaram li supružniku da nije dovoljno dobar/a za mene jer nije dovoljno moćan/na, lijep/a, bogat/a, obrazovan/a, atraktivan/a, duhovit/a ...?</li> <li>• Izrugujem li se fizičkim izgledom bračnoga druga (Ti si debeo/la, anoreksičan/a, nosat/a, neatraktivan/na ...)?</li> <li>• Razgovaram li s njegovim/njezinim prijateljima i kolegama o našim bračnim poteškoćama kako bi drugi znali s kim ja živim?</li> <li>• Odlazim li osobama koje se bave magijom kako bi mi pomogle promijeniti supružnika?</li> </ul>

<sup>74</sup> Isto, br. 111-113.

<sup>75</sup> Isto, br. 113.

<p><b>...sve vjeruje</b><sup>76</sup> Taj pojam doslovno znači: sve vjeruje. Odnosi se na temeljno povjerenje: ne pokušava kontrolirati, posjedovati, dominirati. Proizlazi iz otvorenosti prema svijetu oko nas i za nova iskustva poštujući vlastitu slobodu i slobodu drugoga.</p>	<p><b>Nepovjerljivost i sumnja</b></p> <p>Oni koji u braku sve dovode u pitanje, ispituju, kontroliraju, pokušavaju posjedovati i dominirati, a zatvoreni su za sva drukčija mišljenja. Sumnjaju u sve, u svemu vide i sami imaju loše i skrivene namjere. Supružnici izloženi takvom nepovjerenju izgrađuju zidove kojima skrivaju tajne, vlastite padove i slabosti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koliko često mi supružnik govori da ga <i>dovodim do ludila</i>?</li> <li>• Spletkarim li s rodbinom i prijateljima protiv supružnika?</li> <li>• Povjeravam li se više roditeljima / rodbini / prijateljima nego supružniku?</li> <li>• Volim li sebe predstavljati drukčijim/om nego što jesam?</li> <li>• Izmišljam li i lažem li supružniku? Jesam li ukorijenjenoga stava kako je u redu lagati supružniku? Imam li tajne?</li> <li>• Razgovaram li otvoreno sa svojim supružnikom o planovima i budućnosti?</li> <li>• Optužujem li supružnika da je sa mnom samo zbog djece?</li> <li>• Govorim li supružniku: »Sigurno me ne voliš.«</li> <li>• Jesam li nesigurna osoba?</li> <li>• Propitujem li i razmatram riječi i djela supružnika?</li> <li>• Zamišljam li supružnika kao neprijatelja?</li> <li>• Optužujem li supružnika da me želi otrovati?</li> <li>• Sumnjam li jesam li djeci otac? Šaljem li kriomice njihove vlasi na DNK analizu?</li> <li>• Sumnjam li da je kći moja jer u mojoj obitelji svi imaju sinove?</li> <li>• Jesam li iskrena osoba?</li> <li>• Na koga sam više usmjeren: vlastite roditelje ili supružnika?</li> <li>• Tko je za mene autoritet?</li> <li>• Volim li promjene? Ako je odgovor ne, razmislite i odgovorite zašto je tako.</li> <li>• Govore li mi drugi da sam tvrdoglav/a?</li> <li>• Mogu li povezati kako je put kojim sam prošao u životu utjecao na vlastitu sumnjičavost?</li> </ul>
---	--	---

<sup>76</sup> Isto, br. 114-115.

<p><b>...nada se</b><sup>77</sup>  <i>Nadati se</i>  predstavlja ljubav koja ne očajava pred budućnošću, nosi nadu da će se onaj drugi promijeniti.</p>	<p><b>Pesimizam</b>  Uključuje očajavanje, negodovanje, sumnjičavost, prepuštanje, nesigurnost ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prijetim li i planiram li samoubojstvo?</li> <li>• Ponavljam li svoje tužaljke?</li> <li>• Obavljam li uobičajene poslove kao i do sada?</li> <li>• Slušam li sve češće prigovore članova obitelji da se sve manje angažiram u obitelji?</li> <li>• Suosjećam li sa supružnikom? Kada? U kojim situacijama?</li> <li>• Prepuštam li se alkoholu, drogama, kocki, prostituciji, preljubu?</li> <li>• Koliko često bez nadzora liječnika uzimam lijekove za smirenje?</li> <li>• Koristim li se pornografijom i samozadovoljavanjem radi opuštanja?</li> <li>• Potiče li me obitelj da potražim pomoć, a ja to odbijam?</li> <li>• Postavljam li si često pitanje: »Zašto se uopće trudim?«</li> <li>• Jesam li pretjerano vezan/a uz bračnoga druga i ne činim ništa samostalno?</li> <li>• Živim li usmjeren/a na vlastite strahove i strepnje?</li> <li>• Brinem li se neprestano?</li> <li>• Izoliram li se i povlačim od ljudi?</li> <li>• Osjećam li se umorno i iscrpljeno?</li> <li>• Naglašavam li koliko sam usamljen/a?</li> <li>• Očekujem li od drugih da me zabavljaju?</li> <li>• Prekidam li druge dok govore?</li> <li>• Želim li riješiti probleme u braku?</li> <li>• Tražim li pomoć?</li> </ul>
<p><b>...sve podnosi</b><sup>78</sup>  Tim se stavom svim protivštinama</p>	<p><b>Mržnja</b>  Mržnja nije samo osjećaj,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbijam li komunikaciju s vlastitom djecom, mrzim li ih jer me podsjećaju na supružnika?</li> </ul>

<sup>77</sup> Isto, br. 116-117.

<sup>78</sup> Isto, br. 118-119.

<p>suprotstavljamo pozitivnim pristupom pri kojem ostajemo postojani usred neprijateljskoga okruženja te stalne i snažne spremnosti za svladavanje izazova. Takva ljubav nikada ne odustaje, pokazuje junaštvo snagom odupiranja svakoj negativnoj struji, opredijeljena je za dobro.</p>	<p>nego vidljivo odustajanje, kukavičluk, usmjerenost na negativno, širenje lanca grijeha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imam li seksualne odnose s drugima kako bih napakostio/la supružniku?</li> <li>• Održavam li blisku intimnu vezu ili seksualne odnose s drugim osobama?</li> <li>• Tražim li načine kako bih ušao/la u novu avanturu?</li> <li>• Ustrajavam li u razvodu braka, iako me supružnik potiče da pokušamo tražiti pomoć?</li> <li>• Jesam li često u sukobima sa supružnikom? Koliko često se događaju sukobi?</li> <li>• Govori li supružnik da ga/ju teroriziram?</li> <li>• Razgovaram li uopće sa supružnikom?</li> <li>• Nabrojite svoje neprijatelje.</li> <li>• Tko je vaš najveći neprijatelj?</li> </ul>
---	--	---

Osnažiti bračnu ljubav nije jednostavan zadatak, na umu treba imati i da čovjek nije jednostavno biće, on živi u nesigurnosti, okružen je nesrećama i tugom, podložan je grijehu, izaziva sukobe u sebi, oko sebe i razara svijet u kojem živi. Ljubav između muškarca i žene izložena je svakodnevnim napastima i kušnjama, a i muškarac i žena još su uvijek toliko nesavršeni te ne mogu ostvariti kontinuitet svijesti o vlastitim grijesima i pogreškama.

Upravo svjesna toga, apostolska pobudnica donosi nekoliko praktičnih strateško-pastoralnih smjernica kojima se nastoji usmjeriti bračnu zajednicu na puninu njezina ostvarenja prema Stvoriteljevoj zamisli.

U pobudnici *Radost ljubavi* ističe se kako je »Bračna zajednica slika ljubavi Božje prema nama. Bog je, naime, također zajedništvo: tri osobe, Otac, Sin i Duh Sveti, žive oduvijek i zauvijek u savršenom jedinstvu. I to je upravo otajstvo ženidbe: Bog čini od dvoje suprugâ jedan život. To za sobom povlači vrlo konkretne i svakodnevne posljedice, jer supružima se na temelju toga sakramenta, dodjeljuje pravo i istinsko poslanje, da od najjednostavnijih, svakodnevnih stvari učine vidljivom ljubav kojom Krist ljubi svoju Crkvu, nastavljajući darivati život za nju, u vjernosti i u služenju«<sup>79</sup>.

<sup>79</sup> *Isto*, br. 121.

To je snažan uzor bračnim parovima koji teže takvom zajedništvu, no nitko ne može postići tu razinu zajedništva koju ostvaruje Bog u zajedništvu triju osoba te Krist ljubeći Crkvu. Bračni parovi ne mogu »savršeno reproducirati jedinstvo koje postoji između Krista i njegove Crkve«<sup>80</sup> jer je brak dinamičan proces koji ima svoje faze te u postupnosti raste i ujedinjavanjem Božjih darova. Stoga rast u djelotvornoj ljubavi uključuje:

– **Cjeloživotno dijeljenje** – Ženidba jest savez kojim se trajno zapečati ljubav para pred Bogom.<sup>81</sup> U tom cjeloživotnom zadatku brak će biti izložen borbi, naporima, rađanju, obnavljanju, a uza sve to očekuje se vrlo visoki stupanj predanosti. Teško je taj zadatak ostvariti u »kulturi privremenog«<sup>82</sup>, no za njegov opstanak potreban je i dar milosti kako bi se cjeloživotno dijeljenje osjetilo u kontinuiranom tijeku i dugotrajnosti odnosa, neraskidivosti i trajnoj opredijeljenosti za dijeljenje i zajedništvo.

– **Radost i ljepotu** – U braku treba njegovati radost ljubavi, a pri tome se misli na širenje srca.<sup>83</sup> Radost se može iskusiti i u zajedničkim borbama, bračnom životu u napetostima i trpljenju, jednako kao i kada zajedno odmaramo, kada smo zadovoljni i uživamo. Bračni drugovi mogu rasti u ljubavi kada drugoga ljube i poštuju i zbog unutarnje ljepote (koja postoji neovisno o mojim potrebama), kada usrećuju drugoga, dijele sva dobra, zajedno se bore i trude.

– **Ulazak u brak iz ljubavi**<sup>84</sup> – Ljubav je preduvjet ulaska u brak jer ona može brak učiniti većim od puke forme bračnoga ugovora te mu dati važnost. Brakom napuštamo sigurnost doma u kojemu se odrastalo te preuzimamo odgovornost za drugu osobu. To uključuje niz obveza koje trebaju izvirati iz velikodušne ljubavi. Predati se u braku iz ljubavi donosi rizik i zahtijeva odvažnost jer izgovoreno *da* označava trajno pouzdanje da nikada ne ćemo biti napušteni, čak i ako izgubimo privlačnost, čak i ako nas snađu nevolje, čak i ako nam se pruže nove prilike za užitak ili sebične interese.

– **Ljubav koja se očituje i raste** – Rast u bračnoj ljubavi proizlazi iz vrlo jednostavnih riječi i ponašanja koristeći se trima riječima: molim, hvala i oprost. Oni koji umiju reći *molim* udaljavaju se od nametljivosti, oni koji mogu reći *hvala* udaljavaju se od egoizma, a oni koji se znaju ispričati kada učine nešto loše doprinose vladavini mira i radosti u obitelji.<sup>85</sup>

<sup>80</sup> *Isto*, br. 122.

<sup>81</sup> *Usp. isto*, br. 123.

<sup>82</sup> *Isto*, br. 124.

<sup>83</sup> *Usp. isto*, br. 126.

<sup>84</sup> *Usp. isto*, br. 131-132.

<sup>85</sup> *Isto*, br. 133.

– **Dijalog**<sup>86</sup> – uključuje naviku pridavanja stvarne važnosti drugomu, pokazivanja poštovanja, prava na postojanje, vlastito mišljenje i na sreću. Dijalog služi povezivanju jer u dijalogu svatko može pridonijeti sa svojim drukčijim iskustvima i uvjerenjima. Dijalog uključuje izdvojeno vrijeme, zahtijeva vještinu koja se trajno uči i nadograđuje, potrebna je i širina uma koja isključuje ograničenost ideja i mišljenja, pokazivanje naklonosti, pozornosti i brige za drugoga. Razvoj dijaloga očituje se čitanjem, osobnim razmišljanjima, molitvom te otvorenošću.

Prema smjernicama znanstvenika koji se bave ponašanjem parova te bračnim savjetovanjem i terapijom osnaživanje bračne ljubavi treba se usmjeriti na<sup>87</sup>:

- Povećanje izmjenjivih znanja u vezi s važnim događajima u životu supružnika te njegovim potrebama, afinitetima, nadanjima; briga za središnje teme kojima je supružnik opterećen.
- Jačanje divljenja prema supružniku, pri čemu se na supružnika gleda u svjetlu njegovih pozitivnih osobina te u njegovoj cijelosti.
- Usmjeravanje na zajedničke aktivnosti kako bi se povećala zainteresiranost jednoga za drugoga razgovorima, izmjenom iskustava, zajedničkim aktivnostima u slobodno vrijeme i sl.
- Prihvaćanje utjecaja žene na muškarca jer žena će u mnogim slučajevima češće započeti važne teme koje su sporne u njihovom braku, a nužno ih je obraditi.
- Učinkovito rješavanje problema.
- Poticanje nadanja i pozitivnih maštanja te snova u supružničkom bračnom životu.
- Stvaranje zajedničkih rituala, sustava značenja i zajedničkih ciljeva.

Uvažavajući te temeljne smjernice psihološkoga savjetovanja te uklapajući ih u sugestivne okvire apostolske pobudnice, *radost ljubavi*, uspjeh bračnoga osnižavanja, ne bi trebala izostati.

## Zaključak

Bračno savjetovanje u *Bračnom i obiteljskom savjetovalištu* usmjereno je osnaživanju parova za sposobnost zajedništva kroz šest etapa: 1. identifikacija i definiranje bračnih poteškoća, 2. etape osobnoga rasta i razvoja, 3. zaljubljivanje i razvoj ljubavnoga odnosa, 4. preuzimanje odgovornosti za (ne)uspjeh u braku i usmjeravanje prema promjenama, 5. obnavljanje romantike u braku, 6. produbljivanje motivacije

<sup>86</sup> Usp. isto, br. 136-141.

<sup>87</sup> Usp. G. BODENMANN, *Terapija parova iz perspektive terapije ponašanja*, 12.-13.



za trajno usavršavanje bračnih i obiteljskih odnosa. Kvaliteta i stabilnost bračnoga odnosa ovise o primjerenoj komunikaciji i emocionalnoj otvorenosti te o djelotvornim načinima individualnoga i zajedničkoga prevladavanja stresa i poteškoća u braku<sup>88</sup>.

Osnaživanje bračne ljubavi u procesu bračnoga savjetovanja temelji se na kršćanskom nauku Crkve, ali i na društvenim, medicinskim i humanističkim znanostima. Tijekom savjetovanja uspostavlja se suradnički odnos<sup>89</sup> i potiče svakoga pojedinca, bračni par i/ili obitelj na odgovornost (za ono što čine sebi i drugima), otvorenost (prema svijetu i životu), komunikaciju (dijalog koji povezuje i obogaćuje), preispitivanje (kako se ponašaju, što razmišljaju, kako govore), zrelost (u kojoj rastu iz dana u dan), optimizam (po kojemu vjeruju kako se odnosi mogu izliječiti i unaprijediti, a Bog oprostiti) te ljubav (koja nadilazi, prašta, vjeruje, daruje, ljubazna je, nada se i raduje, podnosi sve...).

Uočeno je kako u poteškoćama, problemima te rješavanu nedoumica mnoge osobe postaju sklone tražiti za njih jednostavna i brza rješenja. Pod pritiskom vlastite savjesti te psiholoških mehanizama obrane mnogi će slagati, obmanuti, pobjeći, pronaći opravdanje, prebaciti odgovornost na druge, skrenuti pozornost na nešto drugo, prekinuti odnose, kontrolirati i/ili biti nametljivi. Na taj način produbljuju poteškoće i odgađaju razrješenje problema. No postoji jedan drukčiji put, izlaz, način na koji možemo pronaći rješenje, a to je put ljubavi. Prvi korak na tom putu jest introspektivan uvid i promišljanje o tome kako vlastita ponašanja, misli, riječi i djela utječu na bližnje.

Papa Franjo vrlo jednostavno opisuje, oslanjajući se na Pavlovu poslanicu Korinćanima i *Hvalospjev ljubavi*, kako je put ljubavi, zapravo, put priznavanja i prepoznavanja vlastitih grijeha. Udaljujući se od grijeha, svatko se može približiti bližnjemu i tako započinje preobrazba ljubavi koja u svakodnevnom životu svjedoči: strpljivost, dobrostivost, ljubaznost, otvorenost, nesebičnost, optimizam, opraštanje, radost, povjerenje, nadu i podnošenje. Otklanjanjem grijeha i muškarci i žene liječe se od nestrpljivosti, zavisti, ljubomore, hvalisanja i oholosti, razdražljivosti, sebičnosti i škrtosti, pesimizma, mržnje, sumnje, osvetoljubivosti, laži i ostalih zala koja ugrožavaju bračnu zajednicu. U tom se rastu bračni parovi trebaju opredijeliti i na cjeloživotno dijeljenje, radost ljubavi, ustrajnost u dijalogu.

<sup>88</sup> Usp. isto, 1.

<sup>89</sup> Više o suradničkom odnosu između klijenta i savjetovatelja u: G. ČAČINOVIĆ VOGRINČIĆ, L. KOBAL, N. MEŠL, M. MOŽINA, *Uspostavljanje suradnog odnosa i osobnog kontakta u socijalnom radu*, Zagreb, 2007.

Na tom putu parovi ne mogu uspjeti bez Božje nazočnosti jer Gospodin »prebiva u stvarnoj i konkretnoj obitelji, sa svim njezinim svakodnevnim problemima i borbama, radostima i nadama«.<sup>90</sup>

Papa Franjo poziva na duboko duhovno iskustvo koje se može doživjeti promatrajući naše najmilije Božjim očima jer ćemo tako vidjeti »Krista u njima«<sup>91</sup>. Božja nazočnost jest »stalni podsjetnik da osoba koja živi s nama zaslužuje punu pažnju, jer ima beskrajno dostojanstvo, jer je predmet beskrajne Očeve ljubavi«<sup>92</sup>.

Konkretni načini na koji se može pridonijeti osnaživanju bračne ljubavi u pastoralnoj praksi Crkve opisani su u četvrtom poglavlju *Neke pastoralne perspektive*<sup>93</sup>. Uvažavajući opisane smjernice, nameće se pitanje kada (u kojem razdoblju) i kako se opisane pastoralne smjernice mogu provesti na razini manjih crkvenih zajednica diljem svijeta. Provedba preporučenih aktivnosti iziskuje financijske i materijalne resurse, obrazovane stručnjake te konkretne projektne aktivnosti, dakle potpunu usmjerenost Crkve na pastoral braka i obitelji. Takva se snaga jedino može crpiti iz punoga zajedništva Presvetoga Trojstva, iz jedinstva Krsta i Crkve, svete nazaretske obitelji te temeljem Riječi Učitelja i svetoga Pavla o ženidbi<sup>94</sup>.

<sup>90</sup> AL, br. 315.

<sup>91</sup> *Isto*, br. 323.

<sup>92</sup> *Isto*.

<sup>93</sup> Usp. *isto*, br. 100-258.

<sup>94</sup> Usp. *isto*, br. 325.

## THE STRENGTHENING OF CONJUGAL LOVE IN THE FAMILY COUNSELLING OF THE ĐAKOVO- OSIJEK ARCHDIOCESE IN ACCORDANCE WITH THE GUIDELINES OF AMORIS LAETITIA

Suzana MATOŠEVIĆ\*

**Summary:** *The paper is an illustration of the stages of strengthening conjugal love in the process of marriage counselling at the Marriage and Family Counseling in Slavonski Brod. The introduction describes the activities of the counseling center. It is followed by a description of the process of marriage counseling in six stages: 1. Identification and definition of marriage problems, 2. Stages of personal growth and development, 3. Falling in love and the development of the love relationship, 4. Taking responsibility for (un) successful marriage and directing towards change, 5. Renewing the romance in marriage, 6. Deepening of the motivation for continuing improvement in marriage and family relationships. The transformation of conjugal love in the process of marriage counseling will be presented through the prism of the fourth chapter of the post-synodal Apostolic Exhortation Amoris Laetitia: Love in Marriage.*

**Keywords:** *Marriage and Family Counseling, Amoris Laetitia, the stages of marriage counseling, the way of love, the way of sin, the transformation of conjugal love.*

---

\* Suzana Matošević, mag. theol., counselor, Marriage and Family Counseling, Kumičićeva 14, 35000 Slavonski Brod, Croatia, suzana.matoševic@gmail.com